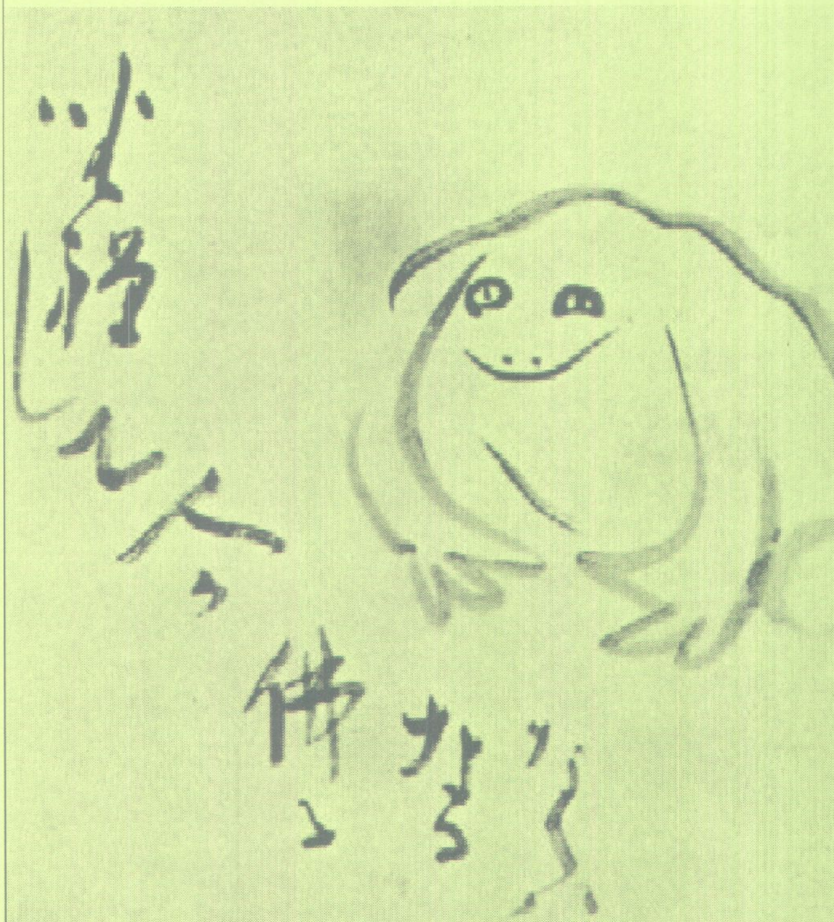
zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 48 voorjaar 2010

Vreemdgaan



losse
verkoop
3 euro



Genpo Merzel Roshi, Ameland 2010, tekening Alex Palmboom

Redactioneel

Vreemd gaan, flirten, lonken – zelden stroomde er spontaan zoveel kopij binnen bij de redactie als na aankondiging van dit thema. Terwijl driehoeksverhoudingen, overspel en slippertjes in het echte leven meestal veel verdriet en ontwrichting veroorzaken, zijn onze sangha-leden uitermate tevreden over hun avonturen buiten de deur.

Kitty begrijpt, dankzij haar ruime ervaring, wat de essentie is van wat ze zoekt, Dirk heeft een bevredigende menage à trois weten te creëren, Marije constateert dat haar verschillende liefdes elkaar mooi aanvullen, Gita's zenstudent realiseert zich dat echte liefde niet te koop is, Marloes ontdekt al dansend wat intimiteit is, onder de volle maan ziet Floor de waarde van het ritueel in, en André gaat niet alleen vreemd met de *daime*, maar probeert dat ook te blijven.

En Niko? Niko vindt het allemaal prima. Immers, de prins op het witte paard bestaat niet. Met andere woorden, zen heeft niet de waarheid in pacht.
Ten slotte staan we stil bij het overlijden van Hans Linders op 17 december 2009. Ter nagedachtenis van Hans schreven Niko en Marjan Gerritse hun herinneringen aan hem op.

De redactie



Tevreden met zen

In zijn dharmalessen benadrukt Niko regelmatig dat het belangrijk is om voor één spirituele richting te kiezen en die grondig en langdurig te exploreren. Hoe verhoudt zich dat met een religieuze flirt?

Door **Jacqueline Oskamp**

Ik sta nog steeds helemaal achter die uitspraak, zegt Niko. 'Het geestelijk pad gaat niet over waarheid, dus het maakt eigenlijk niet uit of je vipassana, yoga of zen doet. Het maakt niet uit of je christen, jood, boeddhist of moslim bent. Het gaat erom dat zich in je leven een bevrijdende ervaring of inzicht heeft voorgedaan. Een vreugde die zelfs te midden van lijden overeind blijft. Die ervaring kan op honderden manieren tot stand komen – daar is geen recept voor. Als iemand bij mij komt, kan ik hem alleen vertellen wat mij is overkomen. Dat spirituele pad geldt alleen voor mij. Kennelijk moest ik dat op deze wijze doen; je zou dat karma kunnen noemen.'
'Juist omdat ik niet weet wat goed is voor een ander, kàn ik er geen moeite mee hebben als iemand ergens anders een kijkje gaat nemen. Ik kan uitleggen wat voor mij heeft gewerkt, maar ik zal nooit tegen iemand zeggen dat hij niet aan een theeceremonie, tai chi, aikido, of een soefibijeenkomst mee mag doen. Het geestelijk pad is onkenbaar en hoogst individueel. Dat is ook het mooie ervan. Bovendien is het heel goed mogelijk om van een 'vreemde' iets te leren wat van grote waarde is voor je zenbeoefening. Maar als een leerling kiest voor de zentraditie en die kennis van mij wil krijgen, dan moet-ie ook voor lange tijd bij mij blijven. Niet vandaag naar de heksenkring en morgen naar een aura-reading.'
Wel is het een denkfout naar iets anders te gaan, omdat het zenpad niet 'volledig' zou zijn...

Jij bent niet jaloers als iemand eens iets anders wil uitproberen?
'Nee, ik heb niet de pretentie dat ik voor iedereen de beste leraar ben. Je mag blij zijn als je voor een paar mensen echt iets betekent. Dus als iemand naar elders wil gaan – voel je vrij! Misschien vindt hij daar iets wat hem helpt.'

Zelf ben je een intellectueel, dus bepaalde clubjes zullen in jouw ogen oppervlakkig zijn?

'Dat kan ik natuurlijk wel denken, maar tegelijkertijd moet ik toegeven dat ik niet weet of zoiets oppervlakkig is. Dan moet je eigenlijk eerst zelf meedoen. Met kritiek op andere scholen moet je ontzettend voorzichtig zijn. Juist omdat het zo'n subjectieve zaak is, moet je het eerst van binnenuit leren kennen. Het is bijna nooit een kwestie van goed of slecht, maar een kwestie van smaak en van toewijding'

Een paar jaar geleden vertelde iemand tijdens open daisan over een lachtherapie. Dat lijkt me niet echt iets voor jou.

'Het is een groot verschil of je een keer een bepaalde methode wil uitproberen omdat het opvrolijkt of kalmeert, of dat je een geestelijk pad wilt gaan. Ik kan me niet voorstellen dat een geestelijk pad bestaat uit het bij elkaar komen om samen te lachen – hoewel, je weet het nooit! Hetzelfde geldt voor mindfulness: dat maakt je leven rijker, want aandacht helpt. Het werkt ook buiten de zogenaamde religieuze of boeddhistische context, zoals in de gezondheidszorg. Maar aandacht leren opbrengen is niet hetzelfde als het volgen van een pad. Dat onderscheid moet je wel goed in de gaten houden.'

Misschien zijn mensen soms op zoek naar een bepaalde ervaring?

'Het opwekken van visioenen is een heel oud religieus gebruik. Door en door religieus. Dat we daar een beetje minderwaardig over doen is vooral een kwestie van moraal. De tantrische tradities gebruikten ook van alles: erotiek, alcohol, drugs, alles.'

Heb je zelf wel eens de behoefte gevoeld wat rond te snuffelen?

'Van 1971 tot 1986 was ik staflid van de Kosmos en daar heb ik de gelegenheid gehad veel te zien en te ervaren. Nu voel ik nog wel eens de nieuwsgierigheid iets nieuws mee te maken, maar mijn leven zit zo in elkaar dat ik er geen moeite voor doe. Het gaat niet verder dan dat ik af en toe gastsprekers uitnodig, zoals een vrijmetselaar of soefi. Roemi vind ik fantastisch, maar ik zal niet gauw soefi worden. Ik ben erg tevreden met mezelf en met zen.'

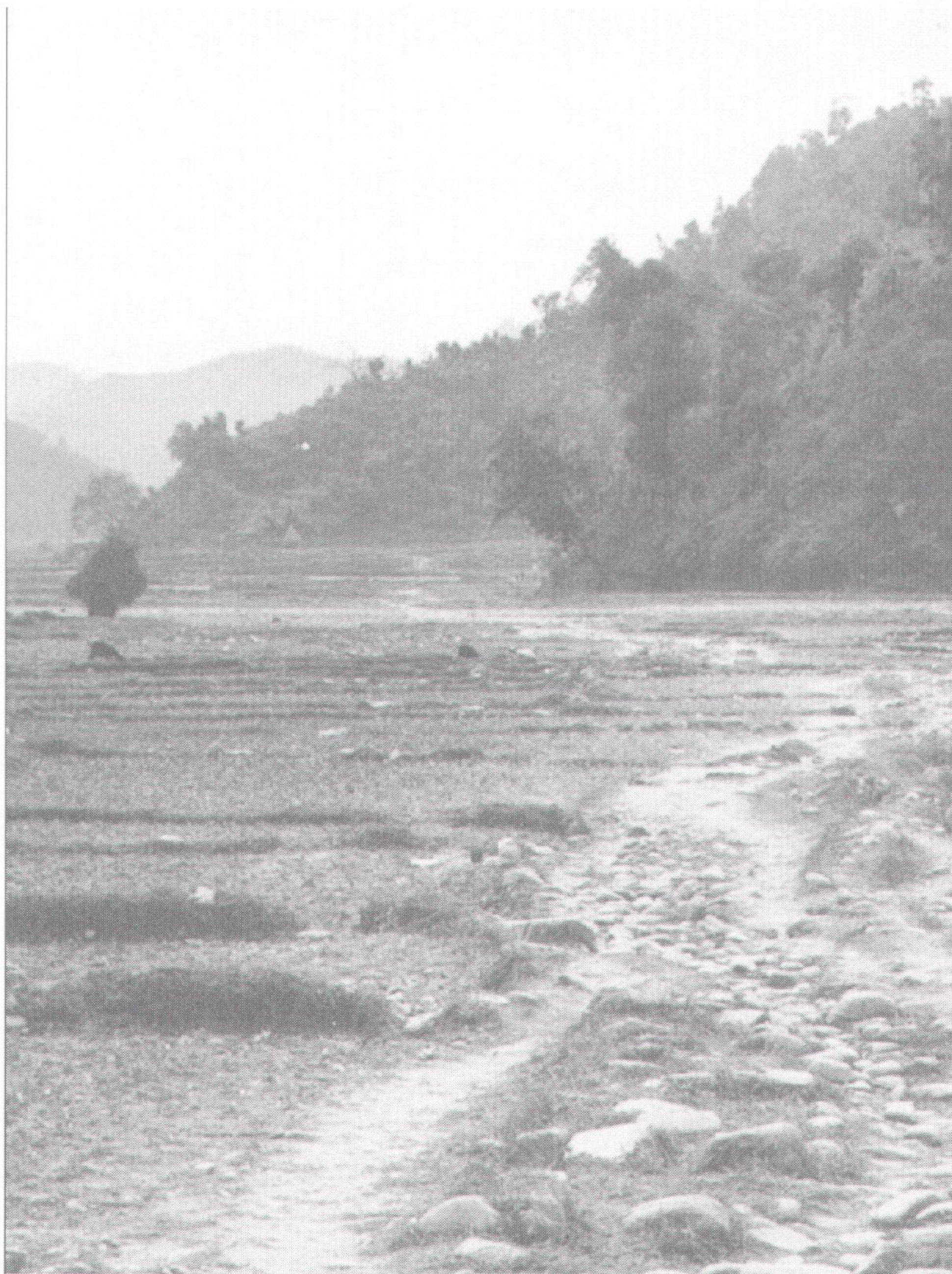
Winterwandeling

Door **Angelique Ruiter**

Ga je mee
buiten spelen
in de sneeuw.

Waar gebaande paden
tijdelijk gewist
ruimte maken
voor nieuwe wegen
ingegeven
verse stappen
in een onbedorven
nu

Misschien, zullen zij
later zeggen,
is ontdekken wel
niet meer dan
scheppen.



Dirk Beemster organiseert op zondag 18 april een dag meditatief wandelen door Waterland. Zie de Mededelingen

Menage à trois

Door **Dirk Beemster**

Jaren geleden heb ik me met Zazen in de echt verbonden en zwoer ik haar eeuwige trouw. Onze relatie ging vanaf toen een stuk verder dan alleen maar kussen. We drongen diep in elkaar door, om het zo maar eens te zeggen. Een hartstochtelijke relatie dus. Toch bleef er iets wringen. Niet dat ik haar ooit zat was, maar in mijn stoutste dromen vroeg ik mij af of zij de enige was om tot spirituele hoogten te komen.

Na tien jaar intense relatie begon haar zuster Kinhin, die tot dan toe onopvallend aanwezig was, heimelijk, later openlijk te flirten. Ze knipoogde vilein, ze toonde haar verleidelijke kanten, zelfs soms haar mooie benen, maar echt opgewonden raakte ik pas toen ze me uitnodigde voor een tippeltje door de tuinen rond de Tiltenberg, en later in de duinen. Ik zal niet in details treden, maar ze had mijn hart veroverd. Ik ging vreemd en werd tot in mijn tenen smoor op haar.

Dit vreemdgaan is geen zonde, het is een genade. Vrijheid, dankbaarheid en vreugde verenigen zich. Alles, het avontuur van het nieuwe, de verovering van het landschap, onbekende lichamelijke ervaringen, buitenshuis slapen, ook al is het in een tentje, het intense genoegen dat elke stap met haar kan veroorzaken, het na een verwilderende activiteit neerzijgen op je luchtbed, dan gelijk een hemelbed; alles is aanminnelijk. Wat een slippertje!

Mijn oude vlam wist nog van niets. Uiteindelijk heb ik het niet lang geheim kunnen houden. Ruimhartig en vol mededogen zei de lieverd: 'Jullie passen goed bij elkaar.' 'Maar ben je niet jaloers?' 'Hoe kom je erbij, het blijft toch in de familie.' Wat een schitterend mens, mijn Zazen. De liefde voor haar is er niet minder van geworden, sterker, deze passie overstijgt sindsdien alle minnen en plussen. Als ik na mijn escapades weer bij haar ging zitten, kon ik haar liefhebben als was het elk moment nieuw.

Intussen zijn Zazen en Kinhin definitief bij mij ingetrokken. Er valt nooit een verkeerd woord en het liefdesleven is beter dan ooit. Je begrijpt dat IK bij die twee schatten weinig meer heb in te brengen. Geen nood: met liefdevolle overgave onderwerp ik me aan hun zegeningen en realiseer ik ultieme bevrediging.



Onderzoek alles en behoud het goede

Vreemd gaan op je spirituele weg – hoe is dat bij mij gegaan? In zekere zin andersom: ik ben uiteindelijk bij zen uitgekomen, overigens zonder sommige eerdere wegen los te laten.

Door **Marije Mol**

Ik kom uit een katholiek gezin, maar rond mijn 28e werd mijn geloof in God en vooral in de kerk, steeds minder. Tien jaar lang leefde ik er vrolijk (nou ja) op los, soms met wat wroeging en schuldgevoel, maar nooit sterk. Tot ik in 1979 – ik was toen 48 jaar – Het Pad tegenkwam, een spirituele levensbeschouwing waarbij de nadruk ligt op persoonlijke groei via bewustwording van je gedrag en de invloed van je kinderjaren op je levenshouding. Bewustwording ook van je negatieve impulsen en hoe je die kunt transformeren. Werken aan jezelf dus. En hoewel Het Pad christelijk geïnspireerd is, kent het geen instituut, geen ge- en verboden, wel een samenkomen van mensen, gedragen door Gods vertrouwen en naastenliefde. De bron van Het Pad zijn de 247 lezingen die door Eva Pierrakos zijn opgevangen en door haar man, John Pierrakos, zijn vertaald in lichaamswerk en therapeutisch werk.

Ik besefte dat ik het kind met het badwater (de kerk) had weggegooid.
Het heeft mijn leven behoorlijk op zijn kop gezet en positief beïnvloed. Ik was er vol van en kreeg een ander soort vrienden, die net als ik zich los maakten van ouderlijke invloeden en voor wie bewustwording hoog in het vaandel stond. Ik ben door veel pijn heen gegaan en ik ben er een blijer mens van geworden.

Via een vriendin kwam ik in 1990 tijdens een vakantie in Plum Village terecht, centrum in Frankrijk van Thich Nhat Hanh (Thay genoemd door zijn leerlingen). Niet zozeer het mediteren, wat nieuw voor me was, maar het 'Leven in Aandacht', bewust worden van iedere ademhaling in het leven van alledag, stil staan bij dat wat is. Een full-time programma, wat ik natuurlijk nooit kan afmaken, maar wat me nog dagelijks inspireert. Ik kijk graag naar video's met lezingen van Thay.

Vandaar uit ben ik nog een aantal malen 'vreemd gegaan'. Eerst in Findhorn, later bij Han de Wit en Shambhala, bij Tarthang Tulku met z'n bewegingsmeditatie (Kum Nye) en bij Hal Stone met zijn Voice Dialogue, die me allemaal voor kortere of langere tijd boeiden en waar ik van alles uit oppikte. Maar de basis was en is het Pad en Thay. Er was – helaas voor mij – geen sangha in Amsterdam van de Stichting 'Leven in Aandacht' waar ik me prettig voelde.

Tien jaar geleden leerde ik Lien kennen en ik ging met haar mee naar een lezingencyclus van Nico Tydeman in Kanzeon zencentrum. Vier jaar later werd hij mijn leraar. In zijn voor mij sympathieke uitleg en invulling van het als streng bekend staande zenboeddhisme en in zijn milde persoonlijkheid, herkende ik de levenswijze van TNH. Ik voel me thuis bij Kanzeon. Ik mis er helaas een sangha, maar die heb ik wel in het Pad. Mediteren is nooit mijn grote liefde geworden – overigens, het tij lijkt te keren – maar 'leven in aandacht' compenseert dat voor mij, dat is mijn dagelijkse uitdaging.

Zoeker als ik ben, is het vreemd gaan, het shoppen, eigenlijk niet tot stand gekomen doordat ik iets miste, maar door toevoeging van bepaalde inspiratiebronnen.
Het heeft mij uiteindelijk een mooie weg gebracht en ik ben blij dat die deze volgorde heeft gehad. Ik denk niet dat het mij gelukt zou zijn via meditatie tot een fundamentele gedragsverandering te komen.



Rendez-vous met de maan

door **Floor Buschenhenke**

Het begon met een liefdesbrief. 'Laten we de volle maan zien als een uitnodiging, een leeg canvas om te vullen, een wit vel papier.'

Een paar weken later fiets ik in het donker door het park, op weg naar de volle maan. Het regent en het park is verlaten. Later zal ik erachter komen dat het park om deze tijd meestal uitgestorven is, waardoor je de blowende hangjongeren al van verre hoort aankomen. Ik parkeer mijn fiets tussen een hippe bakfiets en een rode omafiets met gebloemde fietstassen en twee kinderzitjes en duw de zware houten deur open. Het paviljoen straalt warm oranje van de kaarsen en de elektrische kacheltjes. De andere vrouwen komen op me af en we begroeten elkaar. Sommigen ken ik uit de buurt. Allemaal kennen we de briefschrijfster, die nu druk bezig is met schalen hapjes. Schijfjes mozzarella, ronde chocoladeflikken, druiven... Als iedereen er is, gaan we aan de ronde tafel zitten, die speciaal voor deze bijeenkomst is gemaakt. We hebben allemaal dit afspraakje onze bomvolle agenda's ingesmokkeld, en ergens tussen 'Sem naar voetbal brengen' en 'presentatie corporate identity' komen we nu stiekem bij elkaar.

Voor ons liggen cirkels van leeg papier.

De vrouw die ons allemaal verleid heeft hier te komen, begint te vertellen. Ze

laat foto's zien van de sculpturen die ze maakt van takken en zwerfafval, van kiezelsteentjes die geduldig tot torens zijn gestapeld, van cirkels houtsnippers die om bomen gestrooid zijn. Dit zijn haar zelfverzonnen creatieve rituelen. 'Creatuelen' noemt ze het zelf. 'Ze ontstaan vanzelf, onder mijn handen. Ik ga er helemaal in op. Na afloop voel ik me uitgelaten en gelukkig. Ik maak een foto en ga weer verder.' Ze nodigt ons uit om een jaar lang elke volle maan hier in het park te komen vieren, met onze eigen 'creatuelen'. Ze kijkt de kring rond. De operazangeres lacht als een vogel. De grafisch vormgeefster grijnst ondeugend. De fotografe heeft een twinkeling in haar ogen. Mijn handen jeuken.

We pakken stiften en vullen de lege cirkels met gedachten, wensen, dromen.

Af en toe piept een mobieltje (de oppas, de echtgenoot), een brommer rijdt langs, de thee is eerst koud en dan op, maar we blijven allemaal aandachtig doorschrijven. De gevulde vellen leggen we in een kom vol water. We roeren er giechelig met stokjes in totdat alle inkt is opgelost en de cirkels weer leeg zijn. 'Heksensoep!' roept iemand. Allemaal nemen we een slok. Zo gaat het een jaar lang. Elke volle maan komen we bij elkaar, en telkens verzinnen we nieuwe rituelen. We beginnen elke keer met een veld aan mogelijkheden, en eindigen met een ingekleurde maanviering. En ja, als volle maan op mijn zen-avond valt, kies ik voor de volle maan. En zoals bij de beste affaires, verrijkt dit spijbelen mijn zentraining. Ik waardeer het steeds meer dat de vorm, de rituelen, op elke zitavond hetzelfde is. Dit geeft me de kans om te zien wat er elk moment verandert.
In kinhin kunnen mijn voeten wiebelig zijn of stabiel, koud of warm, tintelig of pijnlijk. Mijn gedachten ondertussen, zijn dan weer als slome volgevreten fruitvliegjes, dan als een zwerm chagrijnige wespen op oorlogspad.

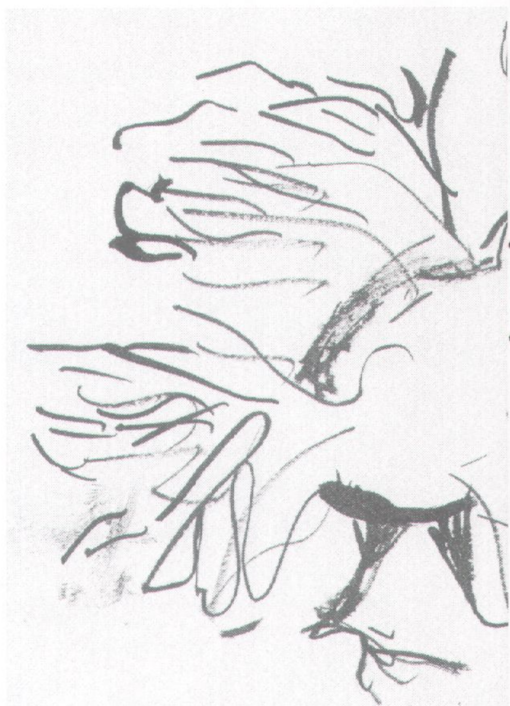
Van leeg naar vol naar leeg; dit zijn de schijngestalten van de maan.

Omdat de vorm van de volle maanviering wisselt, zie ik dat ritueel niet afhankelijk is van een vaststaande vorm, en ook niet van herhaling. Een handeling wordt ritueel door intentie en aandacht. De intentie of wens om het moment te vieren, en de aandacht die je zachtaardig op de rituele handeling richt, zijn genoeg om van een ervaring een ritueel te maken. Door gezamenlijk een ritueel uit te voeren, met dezelfde intenties en aandacht, ervaar je verbondenheid met elkaar. Dit werkt net zozeer in de zendo als in een nachtelijk park. Bij het vullen van een leeg vel probeer ik, Basho indachtig, meer naar de maan te kijken en minder naar mijn vingers.

We zien de maan door een liefdesbrief van zonlicht.

HAIKU-HOEK

Door **Henk van der Geest**



Lente

Vanmorgen, 5 februari hoorde ik in mijn geboortedorp de eerste zanglijster. Die is er altijd als een van de eersten bij. En iedere eerste keer is altijd weer een grote verrassing, aangezien het dan meestal nog meer winter is dan voorjaar. Nee, het is niet die mooie zwarte met oranje snavel. Dat is de merel. De zanglijster is bruin, en heeft een witte borst met spikkels. Een ware kunstfluiter is hij. Onvoorstelbaar wat die allemaal uit zijn keel krijgt. Voortdurend andere frasen die hij weet te produceren, en wel in zo'n grote variatie dat je niet begrijpt dat één vogel zoveel verschillende klanken kan voortbrengen.

Er zijn er niet zoveel in de stad, meestal alleen in de parken. Vorig jaar ook in februari 'overviel' er mij een in het Oosterpark. Ik was op weg naar een vriendin. Winter was het eigenlijk nog. Ik heb daar wel een minuut of twintig rondgedrenteld onder het groepje bomen waar hij hoog in een top concerteerde.

Wel niemand verstaat
de taal van de zanglijster
ik luister, luister...

Oponthoud in het park
de eerste zanglijster!
al die verhalen.

In Japan begint volgens de maankalender de lente begin februari. En dat is tegelijkertijd ook het begin van het nieuwe jaar, Nieuwjaarsdag. Het is de hoogste feestdag van het jaar. Nieuwjaarsmorgen wordt wel Grote Morgen genoemd, of Eerste Zon.



De Grote Morgen!
winden van lang geleden
gaan door de dennen.
Onitsura

Voor Nieuwjaarsmorgen
verkieze ik te aanschouwen
Fuji no yama.
Sokan

In het zuiden van Japan bloeit in deze tijd al de witte pruimenbloesem, de eerste na de winter.

Pruimbloesemgeur, en –
plotseling gaat de zon op
over het bergpad.
Basho

Zo licht en vluchtig
vliegen de pruimenbloesems –
een godenlente!
Moritake

Tussen de rand van
een put vol stinkend water
bloeit een pruimenboom.
Issa

Geluk in de nacht
en heel de dag door vrede,
en lenteregen.
Chora

De lente gaat heen
maar lang blijft zij aarzelen
in late bloesems.
Buson



In memoriam Hans Linders

Op 17 december j.l. overleed Hans Linders. Tijdens de uitvaartdienst nam Niko afscheid van Hans met de volgende woorden:

Wij raakten met elkaar over één zaak nooit uitgepraat. We kenden de woorden van Wittgenstein: 'Waarover men niet spreken kan, daarover moet men zwijgen.' Maar het keerde zich bij ons om: 'Waarover we moeten zwijgen, willen we spreken.' Hans' grote religieuze hart overstemde de religieuze instituties verre. Hij sprak over zijn vroegere bewondering voor Charles de Foucauld, de monnik in de Algerijnse woestijn, die als enige christen leefde temidden van de Toearegs, en die een dik, liefdevol boek schreef over de mystieke islam. Hans vertelde mij over een oud ideaal dat hij eens gekoesterd had: de priesterarbeider, ooit begonnen in de jaren veertig van de vorige eeuw in Frankrijk. Later verboden door Rome. Maar religie hoort thuis bij het volk, dient gevonden te worden op de werkvloer, in het sociale leven. Niet ergens boven, maar in het hart van ieder mens.

We lazen samen de preken van Meister Eckhart: 'Zalig de armen van geest'. 'Diegene is arm die niets wil, niets weet, niets heeft.' Hij moest vreselijk lachen toen we Eckharts vermaning lazen: 'Jullie denken aan God als aan een koe. Dat beest geeft melk, verschaft vlees om te eten en een huid om leer van te maken. Zo willen jullie van God alleen maar nuttige dingen voor jezelf verkrijgen.' Woorden konden bij Hans ontploffen, als een vulkanische eruptie. 'Ritueel! Flauwe kul!' 'Ja, Hans, Maar we moeten toch wat doen?' 'Als je maar weet dat het flauwe kul is.'

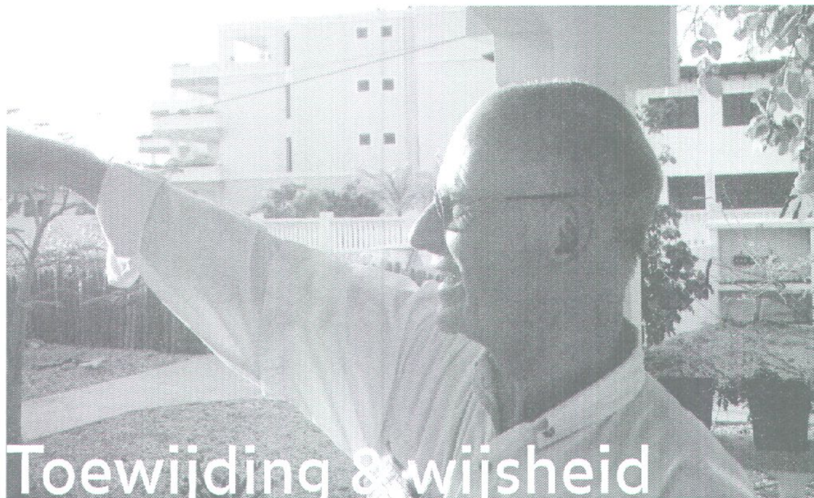
Auschwitz. Dat er kwaad bestaat, dat is duidelijk. Maar dít. Ik vertelde hem het verhaal van een groepje joden die in Auschwitz God voor het gerecht daagden. Net als Job konden ze geen troost putten uit de gebruikelijke antwoorden op het vraagstuk van het kwaad en het lijden in de barbaarse wereld van dat moment. Ze konden geen excuus voor God aanvoeren, geen verzachtende omstandigheden, dus ze verklaarden dat Hij schuldig was en waarschijnlijk de doodstraf verdiende. De rabbijn sprak het vonnis uit. Toen keek hij op en zei dat de terechtzitting was afgelopen; het was tijd voor het avondgebed. 'Fout!', riep Hans. 'Hierna past geen aanbidding meer.'

Hij had een grote sympathie voor de Boeddha. Die wees erop dat er in de wereld een oceaan van lijden is. Als psychiater kon hij hierover meepraten. Maar hij had ook de ervaring dat ondanks het lijden alle dingen konden schitteren. Een boeddhist noemde Hans zich ten stelligste niet. Maar zijn zorg voor de zendo en de gemeenschap was grenzeloos. Op zijn innemende wijze was hij aanwezig, nam hij voor het ritueel zijn positie in en leerde de rituele vormen ook liefdevol en nauwkeurig aan anderen.

In de laatste week van zijn leven verraste Hans me met zijn bewondering voor Guido Gezelle, de Vlaamse priester-dichter voor wie God zich toonde in de bomen en de blommen, in het schrijverke, dat 'krinklende winklende waterding, dat niets anders doet dan schrijven op het water, en dat ons zegt, ook al kunnen wij het in onze domheid niet lezen, 'Wij schrijven, herschrijven en schrijven den heiligen Name van God''. Hij kende sommige gedichten van Gezelle uit het hoofd. Met name één gedicht droeg hij altijd met zich mee. Hij vertelde: 'Ik zei het telkens als ik in nood was.' En toen fluisterde hij feilloos de regels:

'Gij badt op enen berg alleen,
en... Jesu, ik en vind er geen
waar 'k hoog genoeg kan klimmen
om U alleen te vinden:
de wereld wil mij achterna,
alwaar ik ga
of sta
of ooit mijn ogen sla;
en arm als ik en is er geen,
geen een,
die nood hebbe en niet klagen kan;
die honger, en niet vragen kan;
die pijne, en niet gewagen kan
hoe zeer het doet!
O, leer mij, armen dwaas, hoe dat ik bidden moet.'

Een boeddhistisch gezegde luidt: de dood van onze dierbaren is het laatste onderricht dat zij ons geven. We nemen afscheid van Hans. In grote dankbaarheid voor zijn leven. Hans blijft voortleven, niet alleen in onze herinnering, maar ook in het weten dat de vruchten van zijn leven zich op onkenbare wijze zullen voortzetten tot aan het einde der tijden.



Toewijding & wijsheid

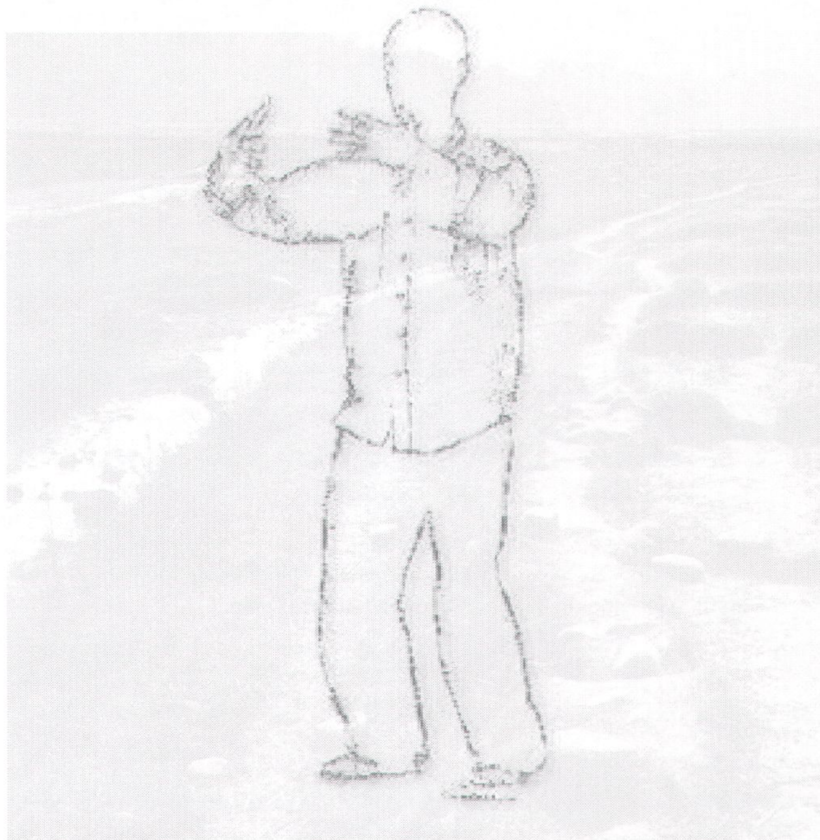
door **Marjan Gerritse**

Dat zijn de woorden die opkomen als ik aan Hans denk. Ook 'alles of niets' een boekje met soefi- en zenpoëzie wat hij me gaf. Enkele herinneringen.

Het waren kostbare gesprekken met elkaar opfietsend van de zendo naar huis. We woonden vrijwel bij elkaar om de hoek. Later – op weg naar de Parijse soepkeuken L'un est l'autre – kwamen we er achter dat we in dezelfde straat opgroeiden, de Schepenenlaan. Uit die tijd / straat (ik woonde er tot m'n achtste) herinner ik me nog een man, hij droeg nooit een overjas, ook 's winters niet tijdens ijs en sneeuw. Het leek ons kinderen bovenaards. Dat was mijn vader, zei Hans. Ze hadden hetzelfde postuur. Gedeelde herinneringsbeelden.

Hans was niet alleen een wijs, onderzoekend mens, hij had ook een heel praktische kant. Tijdens het weekendwerk in de soepkeuken stonden er grote hoeveelheden blikken appelmoes zonder blikopener. Hans loste dit snel op. Een blikopener behoorde tot Hans' vaste bagage.

Winter 2007 na een oogoperatie logeerde ik twee weken bij Tonnie en Hans, het was rond de jaarwisseling. Hun vanzelfsprekende gastvrijheid – je hoorde erbij – ervoer ik net zo bij hun kinderen tijdens hun nieuwjaarsbezoek thuis. Het was Hans ten voeten uit: een groot en royaal hart. Dankbaar ben ik voor deze kostbare momenten.



De essentie heeft vele vormen

Door **Kitty de Haan**

Voor mijn gevoel doe ik al sinds mensenheugenis aan *martial arts*. Als kind aan judo en jiu jitsu en zelfs een blauwe maandag aan kickboxen. De afgelopen negen jaar ben ik een fervent beoefenaar van aikido. Aikido is een geweldloze krijgskunst op basis van harmonie en liefde, waarin je je aanvaller probeert te beschermen tegen het opbouwen van zijn eigen karma, zonder dat je daarbij je eigen integriteit en balans verliest.

Sinds kort doe ik aan chi kung en dit is een *internal* art. Je leert de binnenkant van jezelf (zowel lichamelijk als mentaal) kennen waardoor je op een natuurlijke manier kunt bewegen of stilstaan ter bevordering van je energie.

Verder heb ik mij een tijd intens verdiept in de advaita vedanta en dit is een *spiritual art*, waarbij je inzicht kunt verkrijgen door kennis.

En natuurlijk doe ik nu sinds een jaar of vijf aan zen en dit is een *sitting art*.

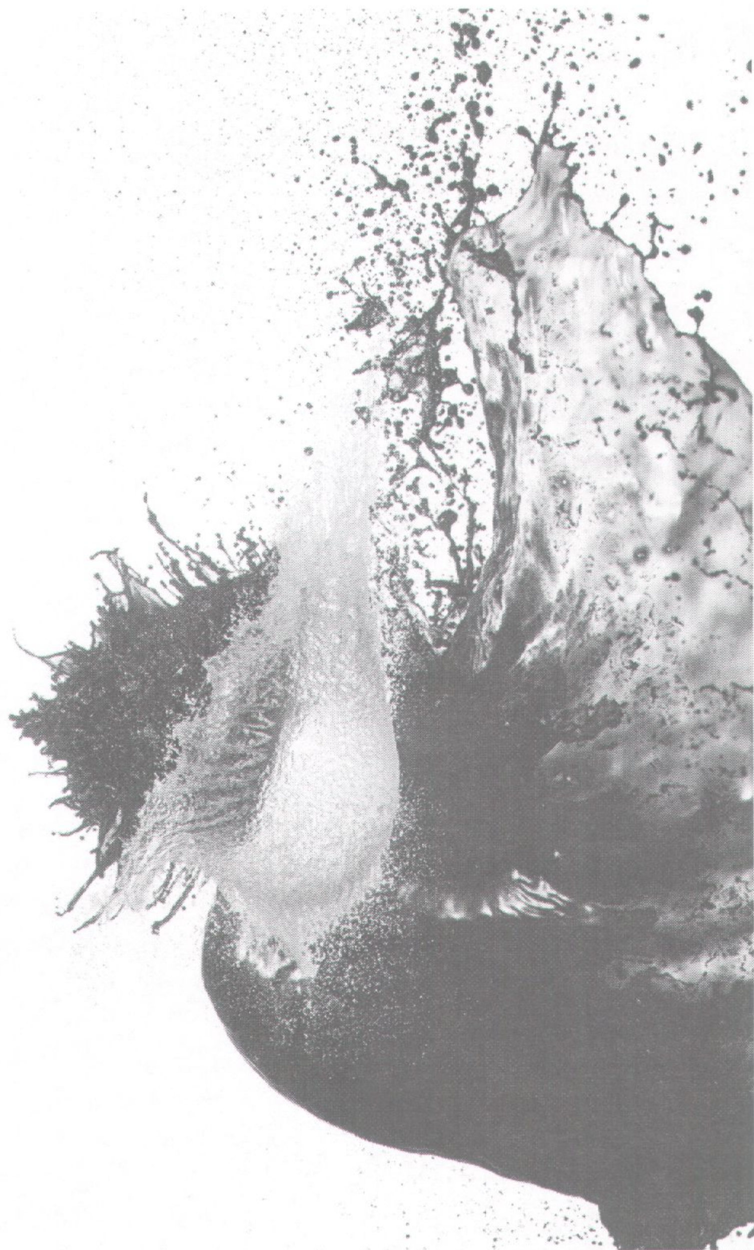
Ga ik vreemd in zen? Nee, naar mijn idee niet. Dit heeft wel jaren zo aangevoeld omdat ik mij verloor in de vorm en de buitenkant. De focus op technieken, op presteren, er iets mee bereiken, goed en sterk worden, veel lezen, perfect zitten. Nou ja, noem maar op. Tot mijn grote frustratie gebeurde dit natuurlijk allemaal niet en bleven leraren zeggen dat er niets te halen valt. Mijn hemel zeg, ik werd er knettergek van. Tot iemand mij erop wees dat al deze vormen een manier zijn om de essentie te bereiken. Tot mijn verbazing zag ik dat het gemeenschappelijke van deze vormen allemaal een art is.

Okee, een art en nu? Ja, dat is leuk te weten, maar helpt geen meter.

Heel langzamerhand begin ik te voelen dat de intentie waarin ik de vormen probeer te beoefenen van cruciaal belang zijn. Wat is die art dan? Ik voel steeds meer dat ik dat niet zo goed weet. Ik voel alleen dat ik het niet kan vastpakken, dat ik het niet kan sturen, dat ik er niet goed in kan worden. Dus zodra ik ook maar even kom met de intentie : 'Nu ga ik mijn best doen', zit ik er al kilometers naast.

Ik vind het beoefenen en trainen in deze vormen echt fantastisch om te doen. Het voelt gewoon heel lekker. Het fijne van zen vind ik dat het zoveel ruimte biedt om te onderzoeken en te kijken en er niets mee te doen.

Nu heb ik de afgelopen weken alle beoefening moet loslaten in verband met een heupoperatie en tot mijn verrassing ging de art verder, zonder de vorm. Wat niet wegneemt dat ik heel erg blij ben binnenkort de vormen weer te mogen beoefenen. Nu maar hopen dat ik niet stink in de valkuilen van de buitenkant en de vormen.



Shinichi Maruyama, Inkt en water gefotografeerd, uit de Kusho-serie.

Santo Daime: *vreemd gaan en vreemd blijven*

Door **André van der Braak**

Mijn zo ondertussen al weer dertigjarig huwelijk met het kussen is in die tijd af en toe onderbroken door een enkel slippertje, maar sinds anderhalf jaar houd ik er een serieuze affaire op na.

Ik volg wekelijks de diensten van de Santo Daime kerk, waarin op rituele wijze de entheogene ayahuasca-thee als een sacrament wordt gedronken (entheogeen betekent: afkomstig van de god in onszelf). Santo Daime verbindt het katholieke geloof met de natuurreligie uit het Amazonegebied.
De ayahuasca thee (die *daime* wordt genoemd, wat 'geef mij (kracht en liefde)' betekent), bevat de stof DMT, een lichaamseigen stof die in de pijnappelklier wordt aangemaakt maar meestal meteen weer wordt afgebroken; alsmede MAO-remmers die dit afbreken onderdrukken zodat de DMT in het bloed terecht kan komen. *Daime* haalt het lichaam dus als het ware 'van de rem'. Pim van Lommel speculeert in zijn boek *Eindeloos bewustzijn* dat bijna-doodervaringen (wit licht en witte tunnels) worden veroorzaakt doordat DMT in crisissituaties in grote hoeveelheden vrijkomt in het lichaam.

Maar een Santo Daime-dienst is niet een soort psychedelische trip waarin iedereen zo stoned als een garnaal wordt. Sensatiezoekers, die eens iets echt heftigs mee willen maken, haken na een paar bezoekjes meestal af. Santo Daime is voor godzoekers en bodhisattva's. De dienst wordt begonnen en afgesloten met het Onze Vader en het Wees Gegroet Maria, er worden religieuze liederen gezongen, en het doel is om er gezamenlijk aan te werken om een helende goddelijke energiestroom op te wekken. Niet alleen om zelf geheeld te worden, maar om een voertuig te worden om alle levende wezens te kunnen bevrijden. De *daime* werkt daarbij als een facilitator die de deur naar het goddelijke opent.
Hoe *daime* werkt is een mysterie. De drank wordt al 3000 jaar door verschilllende Indianenstammen uit het Amazonegebied in hun rituelen gebruikt (hoe

die stammen, die onderling geen enkel contact hadden, allemaal los van elkaar ditzelfde recept hebben ontdekt is een raadsel). Ik ben er in de loop der tijd van overtuigd geraakt dat er een intelligentie in de drank schuilt die bereid is om als leraar te fungeren en die, aan wie daar voor openstaat, een leraar-leerling relatie aanbiedt. Ik heb die uitnodiging aangenomen en ga nu wekelijks naar school.
Wat ik daar meemaak valt moeilijk te omschrijven. In het begin waren de sessies vaak heftig, en voelde ik dat ik werd schoongemaakt op fysiek, emotioneel en psychologisch niveau. Nu ervaar ik dat ik keer op keer uit mijn vertrouwde wereld word getild en word verplaatst naar het vreemde. Ik ga letterlijk vreemd, als Alice die naar Wonderland vertrekt.

In de film *Avatar* bevinden westerse wetenschappers zich op een verre en vreemde planeet waar ze op het oppervlak niet kunnen ademen. Ze leren daarom om een avatar te besturen, een kunstmatig lichaam dat wel op het oppervlak kan leven. Zo kunnen ze 'ingeplugd' worden in de vreemde planeet. *Daime* lijkt wel zo'n avatar, die me 'inplugt' in een wonderbaarlijke en eindeloze wereld die ver voorbijgaat aan ons eigen wereldje in ruimte en tijd. Het is de wereld van de natuur, waarin alles wat leeft met elkaar verbonden is, en waar de zon, de maan en de sterren ons hun voedende kracht schenken. Maar het doet me ook denken aan de hemelse wereld van de sambhogakaya die in de Mahayana soetra's wordt beschreven. Of de wereld die Dogen beschrijft, waarin bergen wandelen en boeddha's en bodhisattva's samen met ons op het kussen zitten.

De filosoof Rudi Visker introduceerde een mooie uitdrukking: 'vreemd gaan en vreemd blijven'. De uitdaging is, om in onze omgang met het vreemde en andere, datgene wat voorbij onze grenzen ligt, het niet te laten bij eens incidenteel vreemd gaan, maar om vreemd te blijven, los te blijven staan van het bekende dat ons gevangen houdt. Nietzsches manier van filosoferen is wel eens omschreven als 'het vreemdmaken van wat we als 'eigen' beschouwen door ons het vreemde eigen te maken'. Door ons in vreemde sferen te begeven kunnen we ons eigen denken met nieuwe ogen bekijken. Door een stap terug te doen van onze eigen vanzelfsprekendheden, kunnen we opnieuw het mysterie herkennen in dat wat ons zo vertrouwd was geworden.



Scène uit de film Avatar

Ik vind dat wel een mooie omschrijving van wat we op het zenkussen doen: steeds weer met nieuwe ogen kijken naar wat we denken te kennen. Maar voor we het weten hebben we ook zen alweer ingepast binnen ons eigen, bekende denkraam. Zen wordt dan een soort mental fitness, een vorm van therapie, of een existentialistische levensbezinning à la Kierkegaard. Maar zen valt niet in te passen binnen enig denkkader. En *daime* ook niet. Dat is voor mij de overeenkomst tussen deze twee paden. *Daime* helpt mij om vreemd te gaan en vreemd te blijven, steeds weer oog te houden voor hoe anders deze mysterieuze werkelijkheid steeds weer blijkt dan alles wat ik al gewend ben. *Daime* leidt me steeds weer liefdevol mijn vertrouwde kaders uit, het vreemde en onbekende in.
Hoe talloos de poortloze poorten ook zijn, ik beloof ze binnen te gaan.



Roze was toch niet zijn kleur

Een kort verhaal door **Gita Sonnenberg**

De zenstudent voelde een enorme nies opkomen en keek met tranende ogen op naar de tl-verlichting boven zijn hoofd. Gelukkig, het ging alweer weg. Zachtjes haalde hij zijn neus op en wreef de tranen uit zijn ogen. Maar ook al had hij nog zo voorzichtig gedaan, de Grote Goeroe leek het te hebben opgemerkt. Hij was stilgevallen en draaide Zijn hoofd richting de zenstudent.

De Grote Goeroe richtte zich weer tot Zijn publiek. In grote getale waren ze die avond naar Het Centrum gekomen om naar Hem te luisteren, Hij Die Verlichting Bracht. Gekleed in rozetinten en met een ketting van walnotenhouten kralen zaten de mannen en vrouwen met een gelukzalige glimlach te luisteren naar de Brenger van Licht, Geluk en Vrijheid. Ook de zenstudent was gehuld in een roze gewaad dat hij vorige week had aangeschaft, toen hij na een een-op-een sessie met de Assistent-Goeroe van al zijn scepsis en zelfstandig denkend vermogen was verlost ('allemaal ego') en klaar was zich met heel zijn hebben en houwen over te geven aan De Meester.

Het was ermee begonnen dat hij op straat benaderd was door een wonderbaarlijk wezen met blond haar, groene ogen, een zachte open blik en een knalroze sari. De zenstudent zelf was in zijn zaterdagse kloffie op weg naar de supermarkt en had zich geschaamd voor zijn vette haar en dito broek. Het wezen had zich daar niets van aangetrokken en hem met lieflijke stem gevraagd of hij eenzaam was. Nou dat was hij. De spijker op z'n kop. En plus, hij zat al een poosje zonder vrouw. Dus volgde hij zonder mankeren de roze sirene op haar weg naar Het Centrum om te zien of zij hem misschien van zijn eenzaamheid kon verlossen.

Het Centrum was vroeger een grote elektronica- en witgoedhandel geweest. Boven de deur hingen nog de reclameborden voor Miele en Zanussi. Met roze verf was er overheen geschilderd, en daarna met witte letters: 'Het Centrum Voor Ultieme Liefde En Geluk'. Binnen klonk muziek en waren verscheidene roze geklede dansers te onderscheiden. De zenstudent werd er nu al blij van. Wel moest hij zich aan een paar regels houden, zei de jonge roze volgelinge ernstig. Niet vloeken. Niet niezen. Niet in zijn neus peuteren. Niet zijn wenkbrauwen optrekken waar De Grote Goeroe bij was. Jammer, dacht de zenstudent, dat zijn nou net dingen die ik allemaal graag doe. Maar je moet er wat voor over hebben, toch?

En wat begon als een halve versierpoging richting het roze meisje, liep uit op een jaar waarin de zenstudent vergat dat hij ooit op een kussen had gezeten. Een jaar waarin alles, maar dan ook Alles, in het

Teken had gestaan van De Grote Brenger van Liefde en Geluk. De zenstudent had al snel zijn baan opgegeven, want nu zou hij eindelijk gelukkig worden en dat was het belangrijkste. Ook zijn vrienden zag hij niet meer want dat leidde maar af. Zijn ego was hij met liefdevolle stevigheid zo hard te lijf gegaan dat hij alleen nog maar met een verstarde glimlach op zijn gezicht kon rondlopen.
Tot hij op een dag in Het Centrum zijn grote teen stootte aan de stoel van De Meester en een knallende en extreem grove vloek uitstootte. Het was meteen over en uit.

Met zijn oude zaterdagmiddagbroek stond de zenstudent buiten. De zon scheen. De tram bonkte over de brug. Een fietser beet hem toe dat hij in de weg stond. 'Krijg zelf ook de tering!' riep de zenstudent terug. Dat vond hij een goed teken van zichzelf.



Sane mind in the basement & fully recovered & acknowledged.
Ameland 2010, tekening Alex Palmboom

Zen en de kunst van de Argentijnse Tango

Door **Marloes Lasker**

Het loopt vaak verrassend synchroon, mijn danslessen Argentijnse Tango en mijn zenbeoefening. Dus of hier van spiritueel vreemdgaan gesproken kan worden, weet ik niet zo zeker. Er zijn juist veel overeenkomsten. En die vind ik vaak interessanter dan de verschillen.

Archiefkast De belangrijkste overeenkomst is misschien nog wel de benodigde Overgave. Argentijnse Tango maakt absoluut geen gebruik van een vooraf bepaalde choreografie. Bij de pas die ik nu dans, weet ik niet wat de volgende zal zijn. Het is een complete verrassing, temeer omdat de mogelijkheden na die ene pas eindeloos zijn. De dans is een puzzel van vele stukjes, die soepel in elkaar glijdt, beweegt, stroomt. Die volgende pas kan zoveel kanten op, dat er bijna geen beginnen aan is om haar vooraf in te schatten. Ik kan alleen maar in dit moment zijn en afwachten.

Hoe pijnlijk! Om te merken dat ik na een paar jaar zitten nog steeds ontzettend berekenend ben in mijn denken. De Tango maakt het me duidelijk, en niet te zachtzinnig ook: ik ben geen millimeter opgeschoten. Nog steeds maak ik elke nanoseconde gebruik van de enorme archiefkast in mijn hoofd. Nog steeds ratel ik vliegensvlug al die kaartenbakken langs. 'Oh, nu zal er wel dit komen. Oh ja, nu gaat ze vast dat doen.' Door mijn handicaps lijkt het zelfs nog erger te zijn. Vanwege een slecht gehoor en slecht zicht is mijn archiefkast van onschatbare waarde. En ik ben er heel goed in deze te beheren. Echt heel goed. Elk moment, elke omgeving, elk mens, elk gezicht, elk geluid, elke beweging, elke kleur, elke verandering wordt opgeslagen voor eventueel later gebruik. Vraag me wat en ik vertel je hoe het was. En wat je aan had. Voor zover ik dat kon zien dan.

En dan lacht ze weer eens, mijn danslerares. Want alhoewel ik haar patronen razendsnel doorheb, is zij nog net even wat sneller. Omdat ik tegen haar Overgave en Loslaten uiteindelijk eenvoudigweg niet op kan. Ze rekent met mijn mooie, met diamanten ingelegde archiefkast af. Danst al mijn indexkaar-

ten door de war. En ik volg haar. Wanhopig, touwtrekkend, zoekend naar de controle, verward, wel willen overgeven, maar hoe-moet-dat-dan. Als ik achter me kijk, ligt er een ingestort kaartenhuis op de dansvloer.

Giechelig klein meisje 'Alles wat je dient te doen, is je buik aanspannen. Dan volgt de rest vanzelf,' zegt ze tegen me, voor de zoveelste keer. Nico zou het gezegd kunnen hebben. Al noemt hij het 'hara' in plaats van buik. Voor mijn danslerares is het gesneden koek. Natuurlijk komt daar alles uit voort, uit je buik. Logisch toch. What else is new? Dansen is je buik beheersen, 'een soort aanspanning in de ontspanning van de overgave'. Dat is alles. Natuurlijk. Waar heb ik dat eerder gehoord?

De Argentijnse Tango is ook de verbinding aangaan met de ander. Ik vraag me onder het dansen wanhopig af waarom ik toch al jaren aangetrokken ben tot juist deze dans, want, mijn hemel, het is wel héél erg de verbinding aangaan met de ander! Over passie en intimiteit gesproken! Zoals Andalusische hengsten me altijd hebben aangetrokken vanwege hun uit elkaar spatten van passie en kracht, zo lonkte ook de Argentijnse Tango al jaren. Ik houd niet van lieflijke elfjes die op harpjes spelen, alsjeblieft zeg, ik houd van vrouwen met power. Die er stáán. Maar dat ik ervan houd, wil nog niet zeggen dat ik dat zelf ook maar even ben of doe. Ik sta tegenover haar op de dansvloer en verander spontaan in een verlegen, giechelig, klein meisje. Precies hetgeen waar ik zo'n hekel aan heb. Intimiteit? Eng. Ik val bibberend in duizenden stukjes uiteen tussen het ingestorte kaartenhuis. Waar was mijn hara ook alweer?

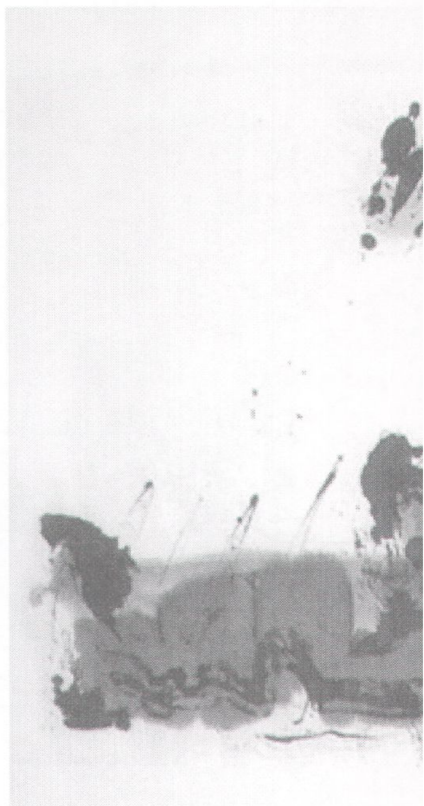
Maar ze heeft net zoveel geduld als mijn zenleraar, mijn danslerares. Ik weet blijkbaar ook niet van ophouden. Want het geeft zoveel plezier. En vooral: de Tango lonkt en speelt met me. Ik ben weerloos. Dus daar gaan we weer, nog een keertje. En nog een keertje. En vergeet je buik niet.

En dan ineens, na een jaar van aanmodderen, is er een moment dat ik me open. Voor haar, voor dit moment, maar vooral ook voor mezelf. En dan gebeurt er iets. Intiemer kan het niet zijn; er vindt een volledige ontmoeting plaats tussen haar, dit moment, en mij. In al onze naaktheid, precies zoals we zijn. En in die wijdse ruimte die er dan ontstaat is er alleen nog maar... de Tango.

Marloes Lasker (nog altijd op zoek naar een danspartner!)



De Sangha



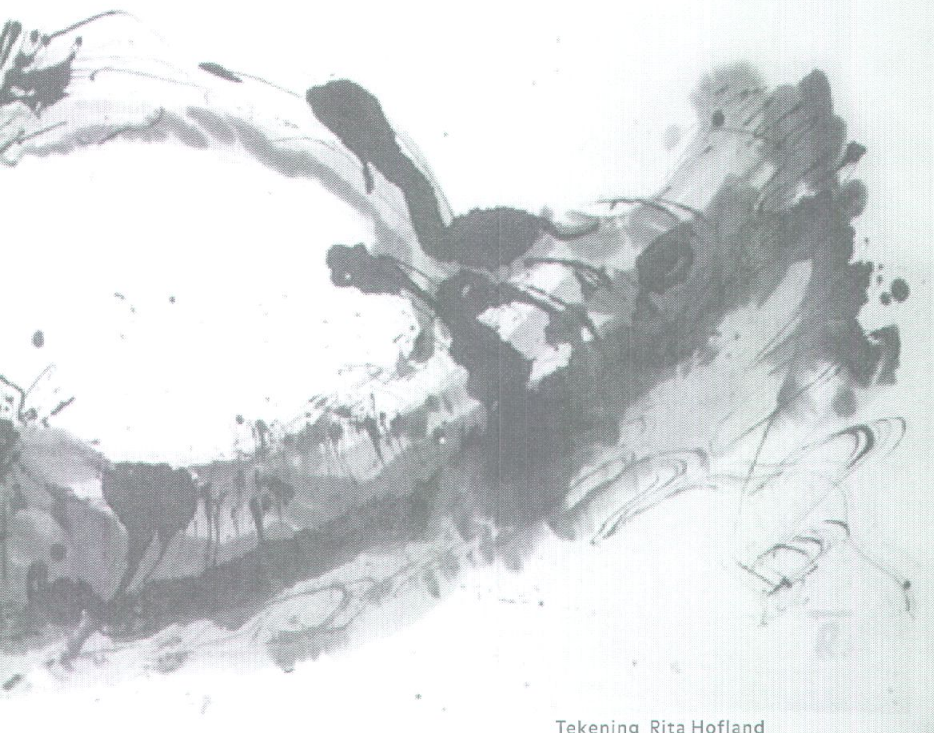
Naam: **Christian Bunyan**
Zenpraktijk sinds: **twee jaar**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
I had a conversation with a Tibetan Buddhist in a bar very late one night. He explained a bit about 'emptiness'. What he said made a lot of sense, and had nothing to do with the deities and other magical stuff that I'd always assumed was part of Buddhism. Later, I read 'Buddhism: Plain and Simple,' by Steve Hagen. His Zen-influenced take on Buddhism had a big effect on me. In a strange way, it was like reading a book written by an older, wiser version of myself: like he was explaining reality in a way that made sense to me on some very deep level. Shortly afterwards, I started practicing Zazen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
The usual, I guess. Lots of 'he said this, she said that' stories, random memories, making unnecessary plans, realizing I've left the washing machine on and my house-keys on the living room table...

Waar spoort zen je toe aan?
Moments in everyday life which I used to find difficult are now easier, particularly little confrontations at work. There's less judgement, or at least fewer actions prompted by my habitual judgements. More often, I find myself not withdrawing or getting upset but trying to explore the other person's issues without being defensive or particularly hurt. Hopefully, this leads to a little bit more sanity and kindness at times when the opposite used to be true. Doesn't work the whole time (for example, this morning), but far more often than once was.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Forgetting to practice during the day, most often. My job is to be creative, and as a result it's very easy to vanish into a kind



Tekening Rita Hofland

of dream-state. Work also involves a lot of excitement and stress, so getting caught in all that can be very tempting. Sometimes, I'll come back to the moment and realize I haven't been watching my breath or paid attention to my body for what feels like hours... Still, as soon as I do remember, it's a blessing.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Shunyata or 'emptiness'. Not just Zen Buddhist, of course, but a more universally Buddhist term. It's tattooed on my shoulder, in fact, to remind me that my view of reality as a series of separate objects is an illusion. Recently, I received my Zen name,'Daigen', which means 'Great Mystery'. That moved me. The feeling that everything we experience and do is ultimately mysterious touches me greatly.

Wat is voor jou de grootse valstrik in zen?

Sometimes, I catch myself judging others who don't see the world from a Zen point of view. For me, Zen makes complete sense, but that doesn't mean it's the only valid model of reality. There's plenty of other equally 'right' perspectives, and for me to decide that Zen is somehow the only correct one doesn't seem very... zen.

Mededelingen

Zenweekenden

27/28 maart, 24/25 april, 29/30 mei
olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel en André van der Braak,
za 15 – 21 u en zo 10 – 17 u. Bijdrage €65 voor het hele weekend, €41 per dag, inclusief maaltijden. Opgeven bij het secretariaat: info@zenamsterdam.nl.

Zomersesshin aan de Binnenkant 39

van 24 t/m 27 juni van 9.30–17.30 uur.
Kosten €115 of €41 per dag.
O.l.v. Niko Tydeman, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Opgeven bij het secretariaat: info@zenamsterdam.nl.

Oproep van Niko

Niko wil de overleden sanghaleden gedenken d.m.v. foto's die een permanente plaats krijgen in de daisankamer. Om aan zijn verzoek te kunnen voldoen de volgende vraag. Wie kan er een foto aanleveren en de overlijdensdatum geven van:
Pauline Vegting
Jean-Louis Stuurop
Leo Notteboom
Ria Woensdregt
Anne-Mart.... (wie weet de ontbrekende gegevens van Anne-Mart?)
Foto's van Hans Linders en Elly Kromhout zijn reeds in ons bezit, en ook hun overlijdensdata zijn bij ons bekend.
Jacky en Maria, maria@nikhef.nl

Meditatief wandelen

Op zondag 18 april kunnen belangstellenden een prachtige wandeling maken door Waterland. Ze lopen door weilanden, langs aeën, steken de Holysloter die over met een pontje, doorkruisen rietkragen en lopen over de IJsselmeerdijk naar het Paard van Marken. De tocht is ongeveer 20 kilometer lang. Ze lopen in drie fasen van ongeveer 2 uur. Ze zullen drie rustpauzes van ongeveer 30 minuten houden.
De wandeling zal een meditatief karakter hebben. De deelnemers lopen in stilte en aandacht voor het ademen is de primaire oefening.
De dag begint om 9.00 uur in de zendo aan de Binnenkant 39 in Amsterdam. Daarna lopen de mensen naar het Centraal Station en vertrekken ze met de bus naar het startpunt. Omstreeks 16.30 uur zullen ze in Marken zijn aangekomen en met Arriva bus 111 rechtstreeks naar Amsterdam terugkeren. De deelnemersbijdrage is € 10.00 (exclusief reiskosten bus (een dagkaart kost € 6.40), en inclusief 2 koffie/thee). Inschrijving: kanzeonpad@ yahoo.com, t 0229–217855

Zen-werk retraite in de Spaanse Pyreneeën olv Lida Kerssies

Er wordt ook dit jaar weer een retraite georganiseerd op Les Gavatxes, het landgoed van Corrie en Leo. 22 tot 29 mei. Kosten €210, incl. maaltijden en verblijf. De folder met meer gegevens kan worden toegestuurd. Informatie en opgave bij Corrie Koppedraijer, woeled@live.nl tel 1134 972 192022 of bij Lida Kerssies, kersac@xs4all.nl tel 06 2730 7579



Panel met Sensei teachers. Ameland 2010, tekening Alex Palmboom

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Sophie Hendriks
Rita Hofland

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot- en klein abonnement

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnement-houders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.

Een abonnement voor niet ZCA-leden kost €10 per jaar, over te maken op reknr 9551864 tnv Zensor, Amsterdam en met vermelding van uw adres. U krijgt de Zensor dan thuis toegestuurd.